

Guide de ressource

La promotion des habitudes de la santé saine  
chez les femmes immigrantes francophones

Dans le cadre du projet :

**La prévention est le Cure**



Le Réseau de Chercheuses africaines



GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE  
CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES

Coordination : Mueni Malubungi

Recherche et texte : Béatrice Nday wa Mbayo

Révision linguistique : Flora Momene

Conception graphique : Béatrice Nday wa Mbayo



Ce Projet est rendu possible avec l'appui des Fonds de  
Communautés en Santé(FCS) 2011-2012

Les opinions exprimées dans ce document ne correspondent pas nécessairement à  
la politique officielle du bailleur de fonds.

Merci

GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE  
CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES



Le Réseau de Chercheuses africaines





*Mon nom :*

*Mon email :*





GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE  
CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES







## TABLE DES MATIERES

- i. Introduction*
- ii. Le pouvoir des femmes dans la cuisine*
- iii. Respectez votre corps!*
- iv. Choisir son alimentation*
- v. Savoir ce que nous mettons dans nos marmites*
- vi. Les Guides Alimentaires Canadiens*
- vii. Relevez le défi!*
- viii. Recette du continent à découper*
- ix. Évaluation du Guide*
- x. Des ressources au bout des doigts*



## *REMERCIEMENTS*

*Ce présent guide a été conçu dans le cadre du projet : «La prévention est le Cure » pour une personne spéciale : TOI, mais pour cela, il a fallu la participation et la contribution de plusieurs personnes.*

*C'est grâce à la contribution des Fonds de Communautés en Santé(FCS) 2011-2012 que le RECAF a pu réaliser ce Guide.*



## *I. INTRODUCTION*

Le présent guide est un outil pour t'aider à te préparer à relever tous les défis tant au niveau de ta santé que celle de ta famille, des connaissances culinaires dans l'ultime but d'améliorer la santé des membres de ta communauté respective.

Il y a dans le guide des espaces en blanc où tu peux noter des idées de recettes ou en inventer en suivant les règles simples de "l'alimentation saine" selon le guide alimentaire canadien.







## GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES

Nous espérons que tu aimeras le GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES et qu'il te sera utile maintenant et dans le futur. Si tu as des idées ou des recettes santé que tu aimerais partager avec nous en relation avec ce manuel, envoie-nous un courriel du RECAF : [femmesmoires@gmail.com](mailto:femmesmoires@gmail.com)

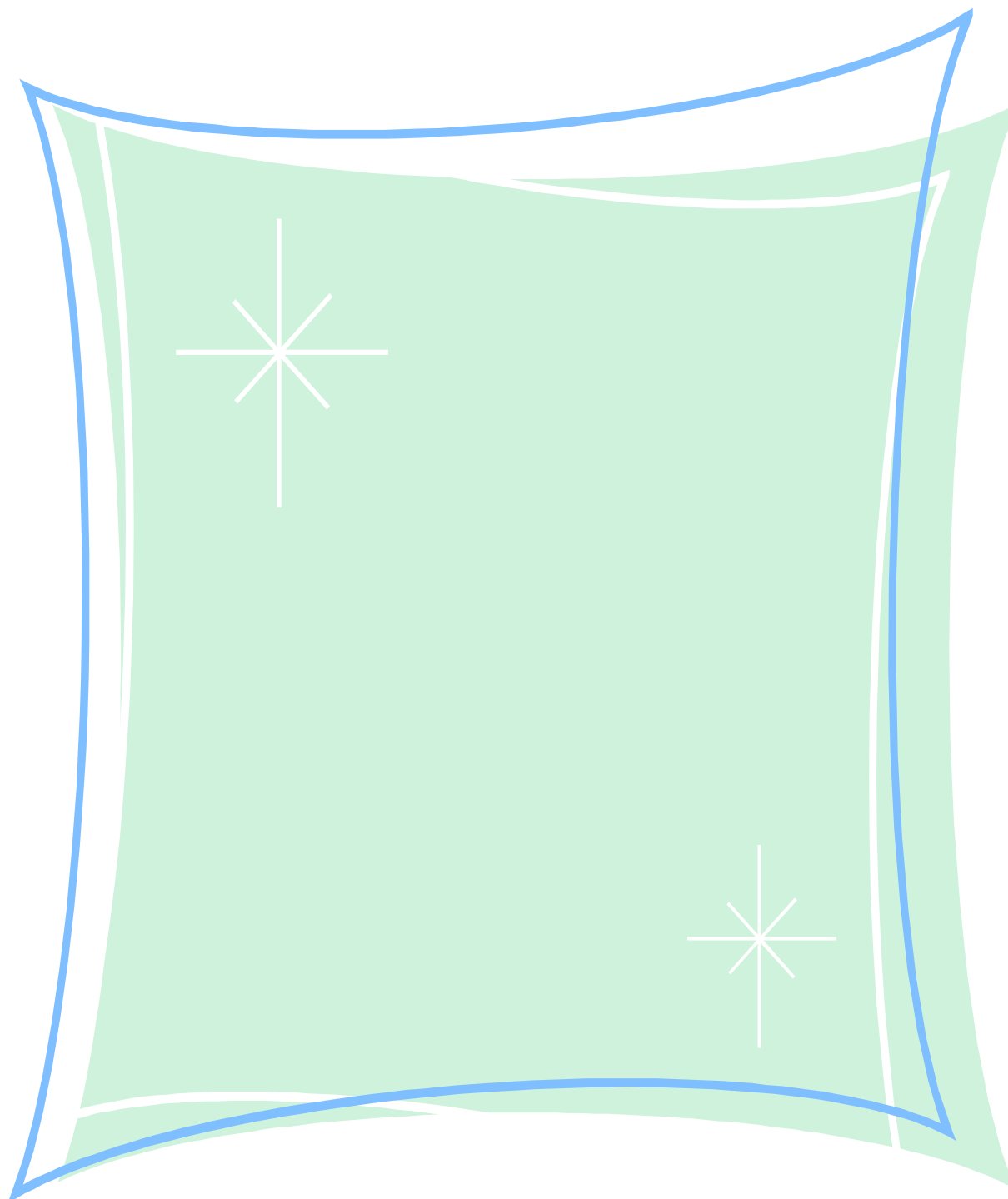
### Qui sommes-nous ?

**FONDÉ À TORONTO EN 2000, Le RÉSEAU DE CHERCHEURES AFRICAINES** est un organisme sans but lucratif qui se consacre aux différentes recherches sur l'intégration des jeunes filles et femmes immigrantes francophones, et cherche des solutions durables pour celles qui sont là depuis longtemps à se trouver un emploi dans leur domaine professionnel, à réorienter leur carrière, à répondre aux nouveaux défis.

Le Réseau de Chercheuses Africaines conçoit, développe, met en œuvre et fournit des outils d'information et de formation destinés notamment aux jeunes filles et femmes immigrantes francophones, aux agents gouvernementaux, aux professionnels des politiques d'intégration, aux responsables et bénévoles des associations, aux travailleurs sociaux, aux entreprises locales, nationales et internationales.



## Notes personnelles



## ii. Le pouvoir des femmes dans la cuisine



*Si on met toutes les mains à  
la pâte, on pourrait  
améliorer la santé de nos  
familles et de notre  
communauté !*

*Une alimentation saine et  
équilibrée est la clef d'une  
meilleure santé*





### III. RESPECTEZ VOTRE CORPS...

#### Vos choix sont importants

Selon santé Canada, Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien et de consommer moins d'aliments et boissons ayant beaucoup de calories, lipides, aussi bien le sucre ou le sel est un moyen efficace de respecter votre corps.

La liste des aliments et boissons ci -bas est à consommer avec modération ou éliminer :

- boissons gazeuses
- boissons aromatisées aux fruits
- boissons sucrées préparées avec des cristaux
- boissons sportives et énergisantes
- bonbons et chocolat
- gâteaux, pâtisseries, beignets et muffins
- barres granola et biscuits
- crème glacée et desserts surgelés
- croustille
- nachos et autres grignotines salées
- frites
- alcool

#### Pour les jeunes filles et les femmes en âge de procréer

Toutes les filles et femmes qui peuvent devenir mères, celles qui sont déjà enceintes ou qui allaitent, il est conseillé de prendre chaque jour une multivitamine renfermant de **l'acide folique**. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**.

Contactez votre médecin pour plus de précisions.

#### Vous avez 50 ans et plus ?

Les besoins en **Vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

“En plus de suivre le Guide alimentaire canadien, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 IU) de vitamine D”





GUIDE-RESSOURCE : LA PROMOTION DES HABITUDES DE LA SANTÉ SAINE  
CHEZ LES FEMMES IMMIGRANTES FRANCOPHONES



## IV. CHOISIR SON ALIMENTATION

### Les 3 jeux des 5 clés de l'OMS<sup>ii</sup>

Pour tout le monde, se sentir bien et avoir l'air en bonne santé est important. En optant pour des aliments plus sûrs, une nutrition plus saine et une activité physique régulière, vous et votre famille pouvez améliorer sensiblement votre santé et ce, à très long terme. Le choix de ce que nous mangeons est tout aussi important que le choix de ce que nous portons sur notre corps pour l'embellir de l'extérieur. Prenons nous le temps de l'embellir de l'intérieur ? Seul le choix d'une bonne alimentation peut le faire.

Nous avons trouvé pour vous le concept des 3 jeux des 5 clés des aliments sains de l'OMS car, nous sommes d'avis qu' "en connaissant mieux les comportements liés aux cinq clés dans chacun de ces domaines, vous pourrez faire de meilleurs choix. Ces comportements clés sont importants pour votre santé où que vous viviez et quel que soit votre âge. Se sentir mieux, avoir l'air en forme, se rendre moins souvent chez le médecin, maintenir une tension et un taux de sucre dans le sang normaux, garder le poids qui convient" (OMS).

Ce concept a été conçu par le Département de la Santé de l'Afrique du Sud, en collaboration avec le Bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé pour l'Afrique. Il s'inscrit dans le cadre d'une stratégie globale visant à mieux faire prendre conscience du rôle que jouent l'alimentation et l'activité physique dans les modes de vie sains.

## Premier Jeu

### Les cinq clés pour des aliments plus sûrs

1.

#### Prenez l'habitude de la propreté

Lavez-vous les mains avec du savon avant de toucher des aliments et



Relavez-les souvent pendant que vous faites la cuisine;

Lavez-vous les mains avec du savon après être allé aux toilettes;

Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments;

Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.

#### 2. Séparez les aliments crus des aliments cuits

Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments;



Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles tels que les couteaux et les planches à découper que venez d'utiliser pour des aliments crus;

Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les

aliments prêts à consommer.

#### 3. Faites bien cuire les aliments

Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson;



Amenez les aliments tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour vous assurez qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose

ou, mieux encore, utilisez un thermomètre;  
Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits;  
Évitez la surcuisson en les faisant frire, griller ou rôtir au four, car ces opérations peuvent produire des substances chimiques toxiques.

#### 4. Maintenez les aliments à bonne température

Ne laissez pas les aliments cuits plus de deux heures à température ambiante



Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C);

Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir;

Ne conservez pas des aliments trop

longtemps même dans le réfrigérateur;

Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante.

#### 5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs

Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de



contamination;

Choisissez des aliments frais et sains;

Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé;

Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus;

N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption.



## Deuxième jeu

### Les cinq clés pour une alimentation saine

#### 1. Ne donnez à votre nourrisson que du lait maternel pendant les six premiers mois



De la naissance jusqu'à l'âge de six mois, votre nourrisson ne doit recevoir que du lait maternel, jour et nuit;  
Allaitez votre enfant à la demande.

#### 2. Ayez une nourriture variée

Utilisez différents produits alimentaires : des aliments de base, des



légumineuses, des légumes, des fruits et des produits d'origine animale.

#### 3. Mangez beaucoup de fruits et de légumes

Mangez des fruits et des légumes variés (plus de 400 g par jour)

Si vous avez faim entre les repas, mangez des légumes et des fruits crus plutôt que des aliments gras ou

très sucrés;

En faisant cuire les fruits et les légumes, évitez la surcuisson qui entraîne la perte de vitamines importantes;

Les fruits et les légumes séchés ou en conserve peuvent être utilisés, mais choisissez des produits sans adjonction de sel ou de sucre.

#### 4. Consommez des quantités modérées de graisse et d'huile



Choisissez des huiles végétales non saturées (comme l'huile d'olive, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de maïs, l'huile de Canola) plutôt que des graisses animales ou des huiles à haute teneur en graisse saturée (comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palme);

Préférez la viande blanche (par exemple la volaille) et le poisson généralement moins riche en graisses que la viande rouge;

Limitez la consommation de charcuterie et de viandes grasses et salées;

Utilisez si possible du lait et des produits laitiers partiellement écrémés ou moins gras;

Évitez les produits alimentaires transformés, rôtis au four et frits contenant des acides gras transindustriels.

#### 5. Mangez moins salé et moins sucré

Cuisez et préparer les aliments avec le moins de sel possible;



Évitez les aliments à forte teneur en sel;

Limitez la consommation de boissons industrielles sucrées et de jus de fruit sucrés;

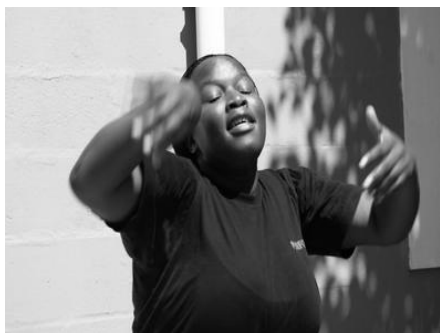
Si vous avez faim entre les repas, choisissez des fruits frais plutôt que des aliments sucrés et des friandises (comme les gâteaux secs, les pâtisseries).

## Troisième jeu

### Les cinq clés pour une activité physique appropriée

#### 1. Si vous n'êtes pas physiquement active, il n'est pas trop tard d'entreprendre une activité physique régulière et de réduire vos activités sédentaires

Trouvez une activité physique divertissante;



Augmentez progressivement votre activité physique;

Soyez active avec les membres de votre famille chez vous et dehors;

Réduisez les comportements sédentaires – télévision et jeux vidéo par exemple.

#### 2. Exercez une activité physique tous les jours dans toutes les situations possibles.

Allez faire vos achats à pied;



Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur;  
Descendez du bus plus tôt pour faire le reste du chemin à pied.

#### 3. Prévoyez au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours ou plus par semaine;

Faites en sorte que l'activité physique fasse partie de votre routine quotidienne;

Organisez des activités physiques communes

avec des amis Participez à une activité physique à l'heure du déjeuner avec des Collègues.

**4. Si vous le pouvez, prévoyez régulièrement une activité physique plus soutenue pour vous sentir en meilleure santé et en meilleure forme**

Une activité physique plus soutenue peut être une activité sportive - football,



badminton ou basket, ou encore course à pied, aérobic ou natation; Faites partie d'une équipe ou d'un club pour vous adonner à un sport que vous aimez; Allez travailler en vélo au lieu de prendre la voiture.

**5. Les jeunes d'âge scolaire doivent avoir au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue tous les jours**



Encouragez les jeunes à participer à une activité sportive et physique divertissante;

Assurez aux jeunes un encadrement sûr et convivial pour leur activité

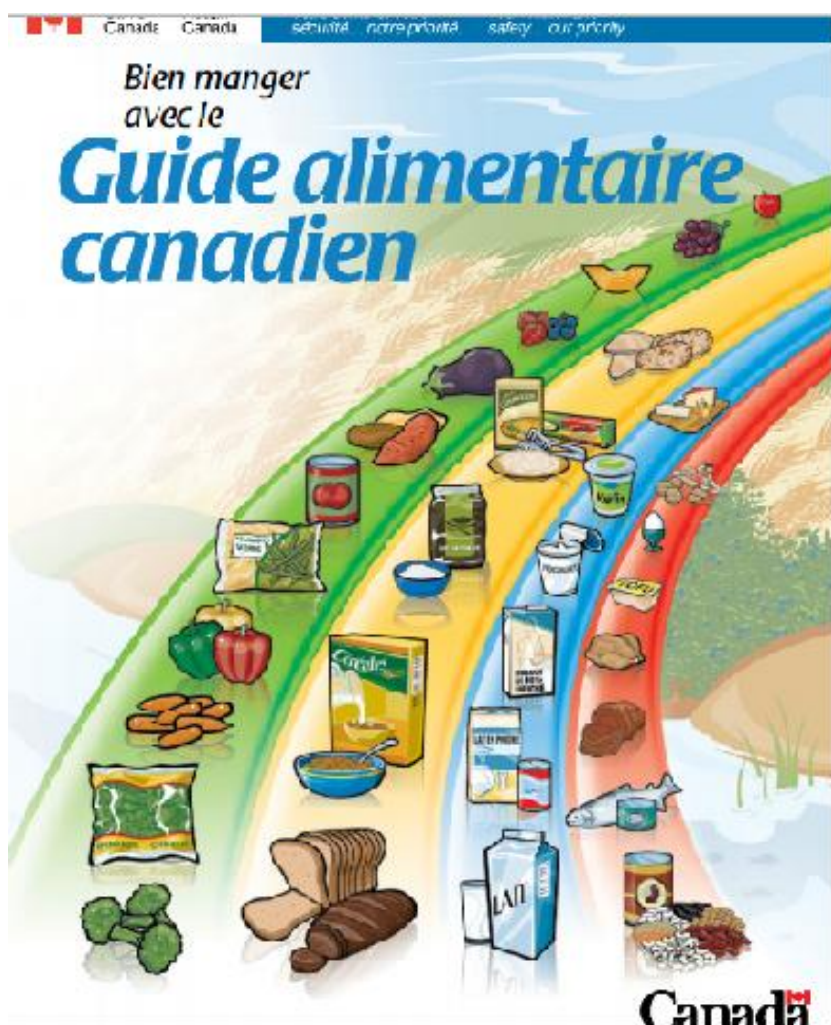
physique;

Exposez les jeunes à un large éventail d'activités physiques à l'école et chez eux.



## GUIDES ALIMENTAIRES CANADIENNES

### LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN





[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf)

[illegible]

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/fnihb-dgspni/pdf/pubs/fnim-pnim/2007\\_fnim-pnim\\_food-guide-aliment-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/fnihb-dgspni/pdf/pubs/fnim-pnim/2007_fnim-pnim_food-guide-aliment-fra.pdf)



## L'AFRIQUE DANS VOTRE PANIER ET LES CARAIBES!!

Avec ces éléments bien enracinés dans vos esprits, nous vous emmenons faire le tour de quelques recettes dans certains pays d'Afrique francophone **et les Caraïbes**.

Soyez prêtes à relever le défi!

Identifiez les aliments gras et ajustez les recettes pour les rendre plus "saines".







## Présentation des recettes par pays

## Le Sénégal





## Principaux mets

## Ceebu Jen (prononcer "tieb ou dienne")

### Ingrédients:

1kg de thiof (mérrou)  
1kg de riz cassé une ou deux fois (brisures de riz)  
1/4 de choux blanc  
2 carottes  
1 igname ou 1 patate douce  
1 navet  
une aubergine africaine (diakhato)  
2/3 gombos (parce que j'aime bien!)  
1 tomate fraîche  
1 gros oignon  
un petit morceau de yet  
un petit morceau de guedj  
1 piment antillais  
2 à 3 bouillons maggi (+1 adja facultatif)  
140g de tomates concentrées (une petite boîte)  
250 ml d'huile  
sel, poivre (très peu de poivre)

**Ingrédients pour le rof**  
(farce pour le poisson)  
un bouquet de persil frisé  
1 piment  
2 gousses d'ail  
1 cube de bouillon maggi  
poivre noir

### Préparation

Pour le rof (farce du poisson) Hachez le persil préalablement équeuté avec le piment, (attention c'est très fort) et le reste des ingrédients

Éplucher tous les légumes et laver le poisson. Piquer chaque morceau de poisson pour y mettre de la farce de rof.

Mettre à chauffer l'huile dans une marmite, y faire dorer les poissons. Et les réserver.

Baisser le feu et ajoutez les oignons coupés en dés, le yet, guedj, la tomate fraîche et la tomate concentrée délayé dans un peu d'eau. Laisser mijoter environ 10 minutes en remuant.

Mettre l'eau, les légumes et le poisson. Assaisonner et laisser cuire 45 minutes. Enlever le poisson au bout de 20 minutes si vous les trouvez trop cuits. Pendant ce temps mettre le riz que vous aurez rincé, à la vapeur.

Retirer les légumes dès qu'ils sont cuits, en prélevant un peu de sauce.

Mettre le riz dans la sauce restante, remuer et laisser cuire.



## Le yassa

### Ingrédients

5 kg de poulet  
6 gros oignons  
5 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
1 ou 2 piments  
4 citrons  
¼ de litre d'huile  
Sel et poivre



### Préparation

Faire mariner les Morceaux de poulet dans de l'huile, du citron, des oignons coupés en lamelles et du piment quelques heures.

Remuer de temps en temps pour que le poulet soit bien imprégné de la marinade.

Retirer le poulet, l'égoutter et le faire griller légèrement sur un barbecue ou sur la braise chaude de tous les côtés.

Mettre le reste de l'huile dans une cocotte y faire dorer l'ail et l'oignon laisser cuire doucement.

Mouiller avec la marinade, ajouter le laurier et le piment lorsque le tout est chaud, mettre le poulet et laisser mijoter de 1 heure à 1 heure 30mn. servir avec du riz.

## Autres plats

**Dorade au riz et aux légumes**

<http://www.delices-du-monde.fr/recettes-senegalaises/4,106/daurade-riz-legumes.html>

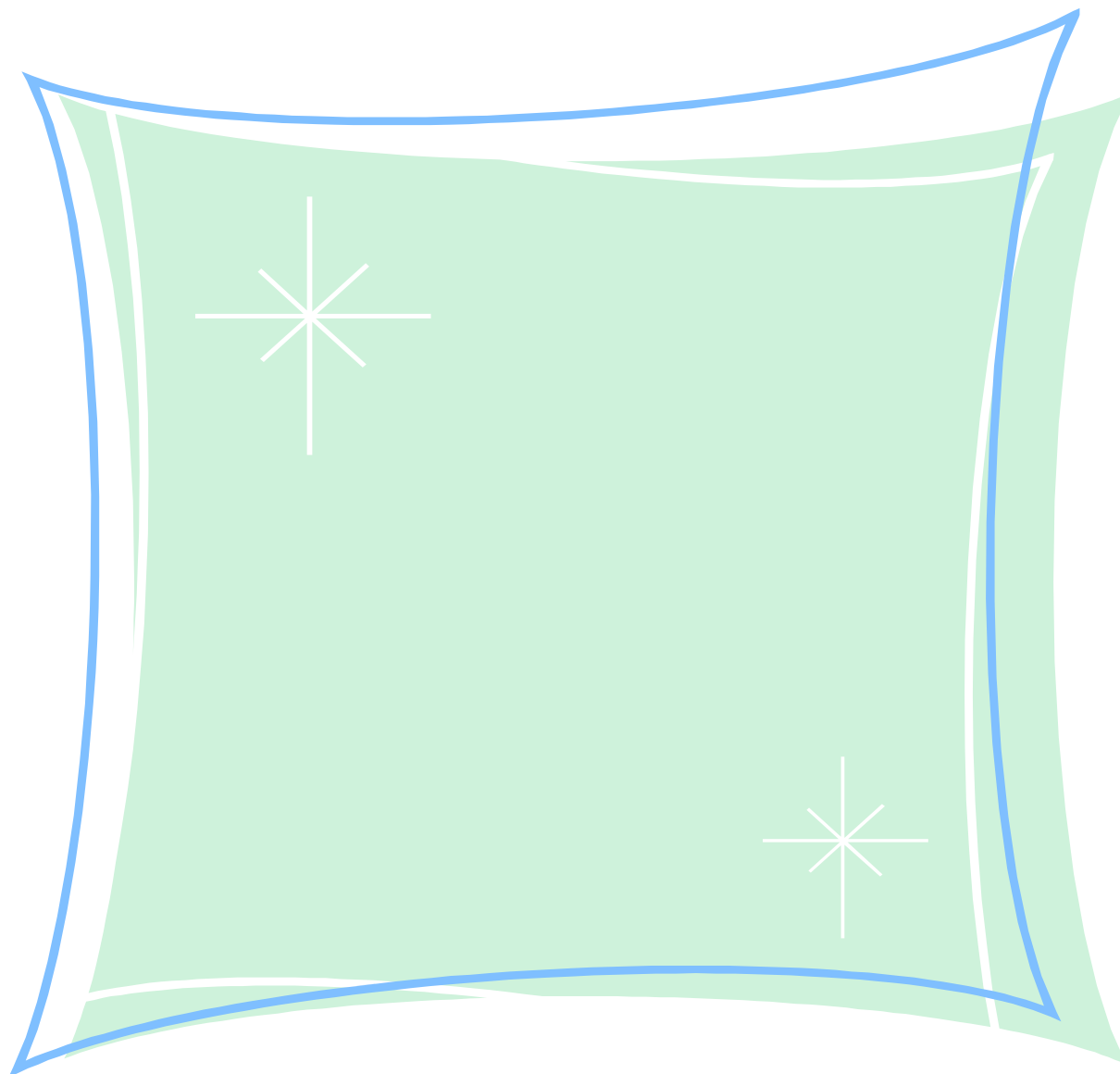
**Poisson frit aux crevettes**

<http://www.delices-du-monde.fr/recettes-senegalaises/4,66/poisson-frit-crevettes.html>





Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## L'ALGÉRIE





## Principaux mets

## Gratin de poulet aux pois chiches

### Ingrédients

1 blanc de poulet  
1 poignée de pois chiches  
1 oignon  
2 c à s d'huile  
1 c à s de beurre ou de  
smen  
2 c à s de riz en poudre  
5 œufs  
1 c à c d'amidon (farine de  
maïs)  
1 pincée de cannelle  
Sel, poivre



### Préparation

Faire revenir l'oignon haché dans l'huile et le beurre.  
Ajouter le blanc de poulet coupé en morceau.  
Ajouter poivre, cannelle, sel. Couvrir d'eau et  
plonger les pois chiches dans la sauce.

Laisser cuire à couvert.

Une fois le poulet cuit, retirer et terminer la cuisson  
des pois chiches. Disposer les morceaux de poulet  
et les pois chiches dans un plat allant au four.  
Arroser avec la moitié de la sauce seulement et  
réserver l'autre moitié

Saupoudrer les morceaux de poulet de riz en  
poudre. Battre les œufs en omelettes avec l'amidon  
et un peu de sel et de poivre. Verser le tout sur le  
poulet et enfourner. Lorsque le dessus aura pris une  
belle couleur dorée, retirer le plat du four.

Arroser avec la sauce réservée et bien chaude.

## Poulet en sauce aux olives et champignons

### Ingédients

6 cuisses de poulet  
1 gros oignon 1 verre rempli  
d'olives  
1 boîte de champignon entiers  
ou des champignons frais  
Beurre  
Safran  
½ c. à café de paprika  
Sel et poivre au goût  
½ c. à café de gingembre



### Préparation

Faire revenir l'oignon haché ainsi que les poulets dans une grande cocotte avec 1 cuillère à soupe de beurre. Saler, poivrer. Lorsque les oignons deviennent translucides, ajouter 2 verres d'eau, le safran, le gingembre et le paprika. Fermer la cocotte pendant 30 minutes. Entre temps, laver les olives en les faisant cuire dans de l'eau jusqu'à frémissement, renouveler l'opération deux fois.

Ouvrir la cocotte et ajouter de l'eau et de l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter alors les olives et les champignons. Faites cuire l'ensemble environ 10 minutes et allumez votre four à 180°. Finir la cuisson de ce plat au four pendant environ 20 minutes.

## Autres plats

**Tajine el machmach (mechmachy)**

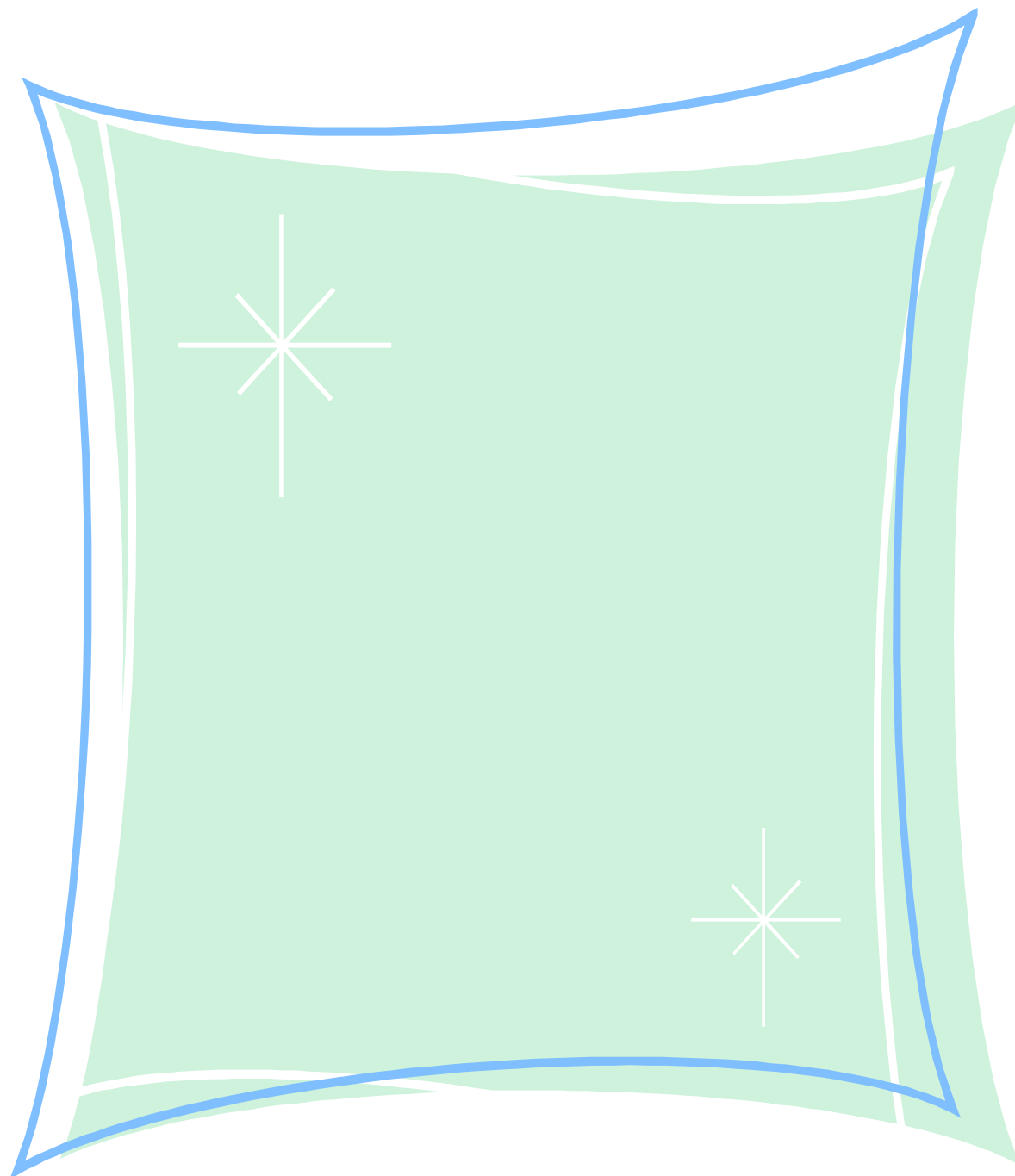
<http://www.lesrecettesderatiba.com/article-tajine-el-machmach-mechmachy-plat-traditionnel-algerien-108776932.html>

**Maakouda:** <http://www.lesjoyauxdesherazade.com/article-maakouda-108329108.html>





Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?





**Cameroon**

- International boundary
- Province boundary
- National capital
- Province capital
- Railroad
- Road

0 50 100 Kilometers  
0 50 100 Miles  
Mercator Projection

The map shows Cameroon's provinces: **EXTRÊME-NORD**, **NORD**, **ADAMAOUA**, **CENTRE**, **EST**, **SUD**, **LITTORAL**, **SUD-OUEST**, and **OUEST**. Major cities include Yaoundé (national capital), N'Djamena, Maroua, Garoua, Bafoussam, Douala, and Buea. Surrounding countries are Nigeria, Chad, Central African Republic, Republic of the Congo, Gabon, Equatorial Guinea, and Sao Tome and Principe. The map also shows the Bight of Biafra, Lake Chad, and the Cameroonian coast.



## Principaux mets

## Le Ndolé

### Ingrédients

- 4 boules de Ndolé
- 400 gr d'arachides
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- Cube Maggi bouillon
- Huile de palme
- Sel
- Poivre
- Piment



### Préparation

#### Première étape

- Laver les feuilles ndolé et les découper en fines lamelles;
- les faire bouillir avec du sel gemme pour les ramollir;
- jeter les eaux de cuisson.
- Répéter cette opération 2 ou 3 fois pour enlever l'amertume des feuilles.

Cette étape n'est pas nécessaire si on dispose des boules de ndolé lavé.

#### Deuxième étape

- écraser les arachides épluchées (possibilité de les faire bouillir avant)
- Et en faire une pâte avec un peu d'eau,
- découper les oignons et l'ail.

#### Troisième étape

- Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile de palme.
- Ajouter la pâte d'arachide et de l'eau.
- Laisser cuire la pâte d'arachide un quart d'heure.
- Tourner régulièrement pour éviter



que la pâte ne colle au fond de la casserole.

- Ajouter ensuite les feuilles de ndolé, assaisonner (sel, poivre, cube bouillon et piment)
- laisser mijoter pendant 30 minutes.

#### Quatrième étape

- incorporer dans le ndolé soit des crevettes, soit du poisson fumé, soit de la viande.
- Servir avec les plantains frits, le miondo) ou le riz.

## Le Nkondré

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 cuillères à soupe d'huile de palme (huile rouge)
- 10 bananes plantain vertes (non mûres)
- 800 g de viande de bœuf (tendre qui va supporter de mijoter 1 h)
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- 1 poireau
- 1 piment « antillais » rouge
- 1 botte de persil
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail pressées
- 1 cuillère à café de poivre noir en grains
- 1 cuillère à café de poivre

### Préparation

- Emincer les condiments (poireau, céleri, persil, piment et oignon) ou les hacher, au choix
- Eplucher les bananes et couper chacune d'elle en 3.
- Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer et faire revenir l'oignon émincé.
- Laver la viande à l'eau vinaigrée et la couper en morceaux.
- Avant coloration de l'oignon, ajouter la viande, saler légèrement et la faire revenir pendant environ 5 min afin qu'elle soit dorée.



blanc en grains

- 4 petits cubes carrés Maggi
- Arôme saveur Maggi
- Sel et poivre
- 1 bouquet garni



- Au bout des 5 minutes, réserver la viande sur une assiette.
- Mettre les bananes à la place de la viande. Saler légèrement et ajouter 2 cubes émiettés. Bien remuer. Mettre de l'eau à hauteur, couvrir et laisser cuire pendant 15 min.
- Pendant ce temps, écraser les poivres au mortier et presser les gousses d'ail.
- Au bout de 15 min, ajouter dans la cocotte la viande, l'ail, le poivre, les condiments, les 2 cubes restants et un bouquet garni.
- Mettre de l'eau à hauteur (ça va donner la sauce, faut pas avoir peur d'en mettre), couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 min. Penser à goûter en cours de cuisson pour savoir si c'est assez salé et/ou poivré.
- Au bout de 45 min, éteindre le feu et laisser reposer 10 min à couvert avant de servir.

## Autres plats

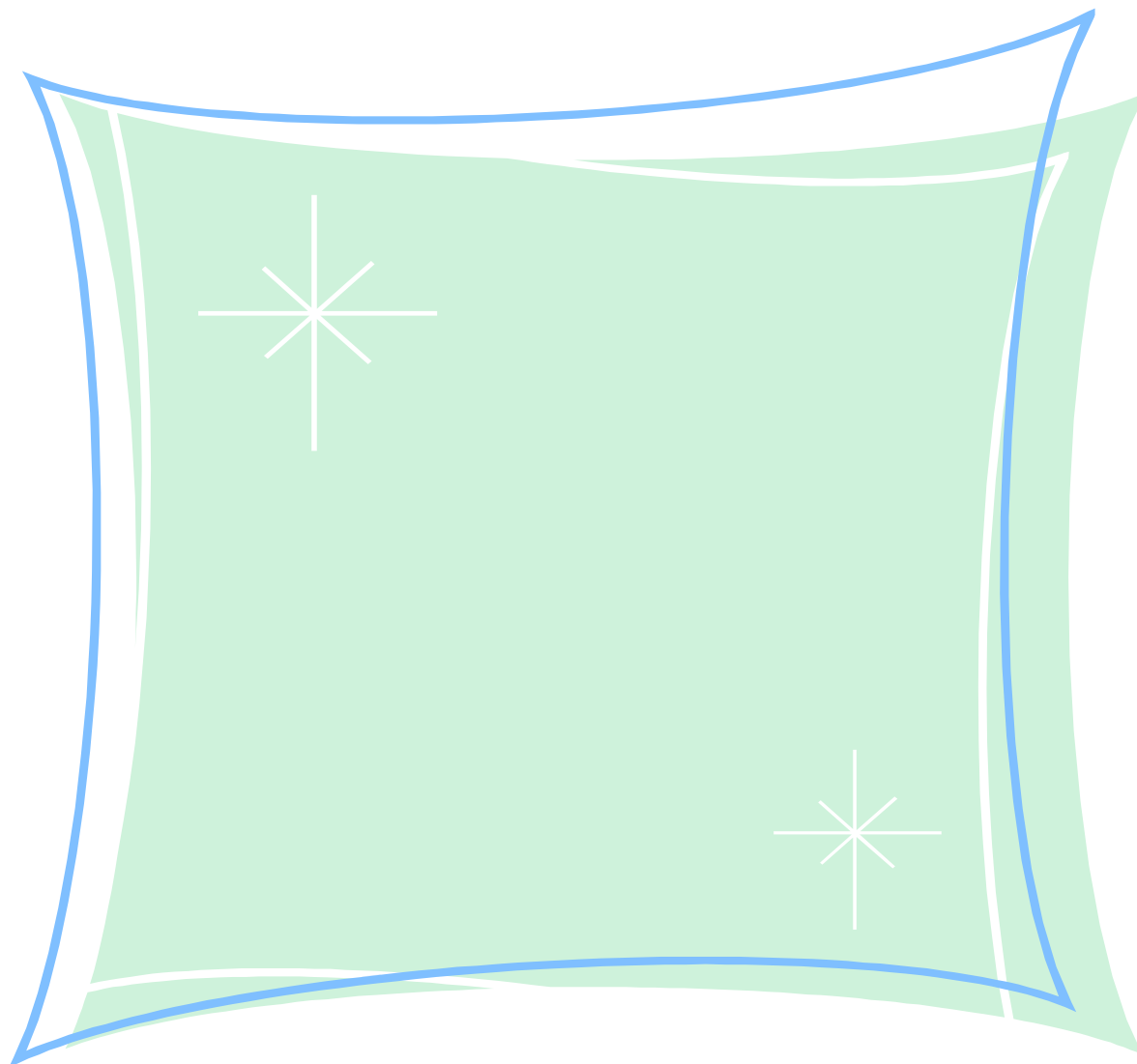
**Boeuf à la sauce arachide :**

[http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.35663.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.35663.htm)

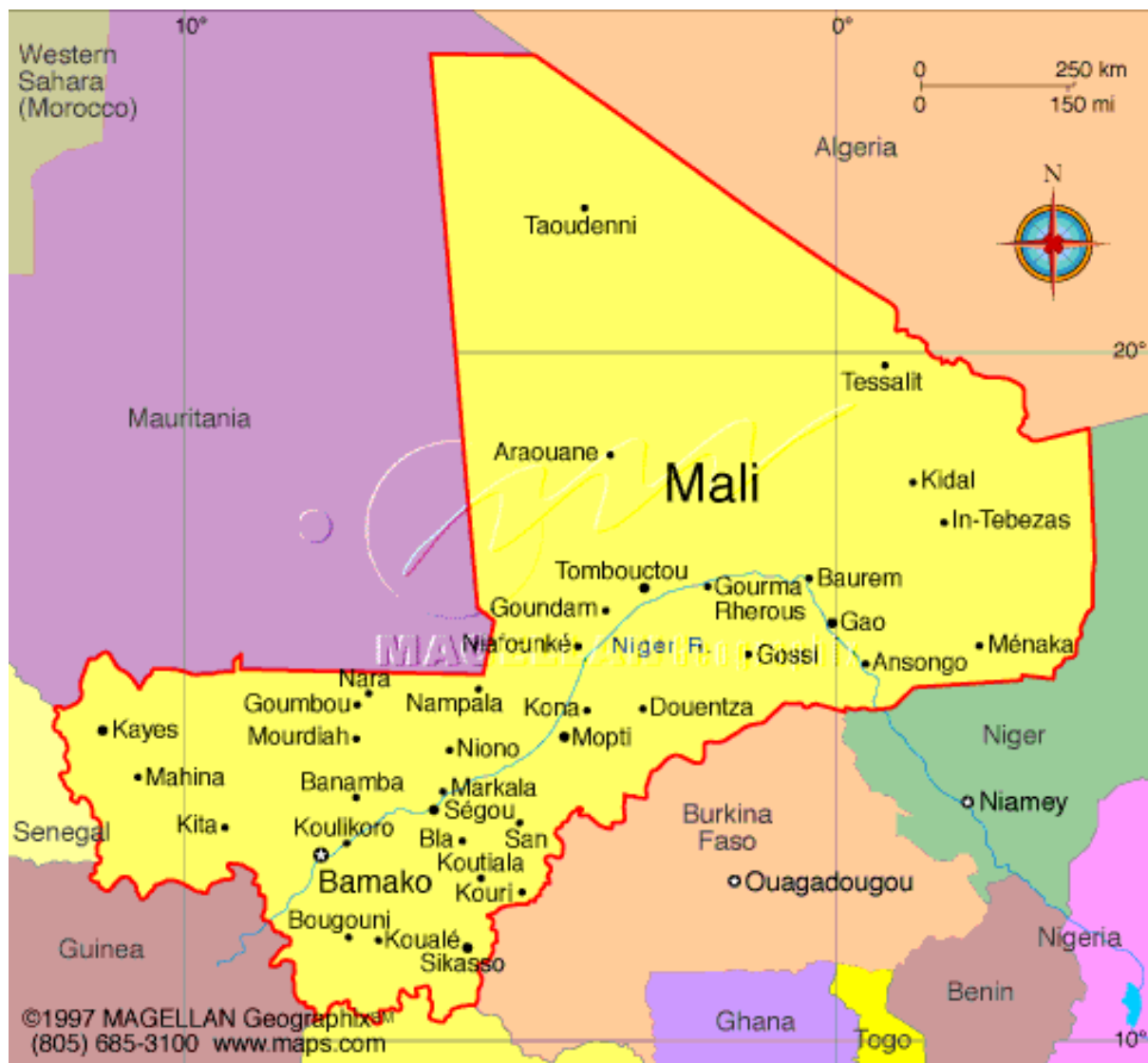
**Folon ( Bitekuteku/fotete/kalalou) aux plantains mûrs**

[http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.36455.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.36455.htm)

Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## LE MALI





## Principaux mets

## Djarantankai

### Ingrédients

- 1 kg de viande de mouton
- 200g de pâte d'arachide
- 500g de gombo
- 1 poivron,
- 2 oignons.
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon
- 2 tomates.



### Préparation

- Emincer les oignons et le poivron,
- Écraser l'ail.
- Laver les gombos,
- Rentrer le pédoncule et coupez les en très fines tranches.
- Faire revenir la viande dans un peu d'huile, la couvrir d'eau et laissez cuire pendant 30 min.
- Ajouter les oignons, les gombos, le poivron, l'ail et les cubes de bouillon
- Faire cuire environ 45 min jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- Diluez avec l'arachide dans un peu de bouillon et ajoutez le mélange à la viande,
- Saler, poivrer.
- Mélanger et laisser cuire 15 min, remuez régulièrement pour éviter que la sauce ne colle au fond de la casserole.
- Servir avec du riz blanc.

## Tukasu

Le Tukasu est un plat que l'on prépare lors de grandes cérémonies

La préparation du Tukasu se fait en 2 phases.

### Première phase

Préparation de la pâte à pain.





### Ingrédients

- 1 kg de la farine de blé
- 40 g de levure de la levure boulangère
- 4 cuillérées à soupe d'huile
- 1,5 kg de viande de mouton
- 15 cl d'huile
- 250 g de concentré de tomates
- 6 oignons,
- 3 gousses d'ail.
- 8 tomates
- 10 dattes fraîches
- 1 demi-cuillère à une cuillère de cumin
- 1 demi-cuillère à une cuillère de cannelle moulue
- 1 c. à c. d'anis
- 2 feuilles de laurier
- 2 piments frais
- Sel,
- poivre

- Délayer la levure boulangère dans 5 l d'eau tiède puis mélangez 1 à 60 gr de farine.
- Travailler pour obtenir un mélange homogène. Couvrez et laisser lever au chaud pendant une heure
- Mélanger la farine et deux pincées de sel. Faire un puits ; versez-y le levain d'huile.
- Mélanger peu à peu en incorporant les ingrédients secs et 2 verres d'eau tièdes environ.
- Travailler jusqu'à ce que la pâte soit lisse et sans grumeaux.
- Diviser la pâte à pain en boules de la dimension d'une balle de base-ball.
- La poser dans un plat ; couvrir et laisser lever au chaud pendant une heure.

### Deuxième phase : Préparation de la viande Tukasu

- Couper la viande en gros morceaux.
- Emincer les oignons,
- Couper les tomates en quartiers et les épépiner.
- Dénoyer la moitié des dattes et les piler
- Faire dorer les oignons et la viande dans l'huile chaude dans une grande cocotte à fond épais.
- Ajouter la moitié des tomates et le concentré de tomates. Faites cuire 3 min.



Pâte



Recette finale

- Ajouter la purée de dattes diluée dans un verre d'eau. Incorporer les épices et laisser mijoter 15 mn à feu moyen.
- Ajouter 2 litres d'eau, couvrez et laisser cuire 30 minutes, à feu moyen.
- Sans totalement les immerger, déposer les boules de pâte à pain dans la sauce sur les morceaux de viande.
- Fermer la cocotte hermétiquement et laisser cuire 30 à 35 min. Ne pas ouvrir surtout la cocotte en cours de cuisson. Dans le cas où votre cocotte ne serait pas assez grande pour contenir toutes les boules de pâtes à pain, procéder en plusieurs étapes et rajouter à chaque fois la même quantité d'épices et le reste des tomates et des dattes.
- Retirer les boules de pâte de la sauce et la faire réduire jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse.
- Servir les boules de pâte arrosées de la sauce.

## Autres plats

Ragout de boeuf à l'arachide et aux épinards

<http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Ragout-de-boeuf-a-l-arachide-et>

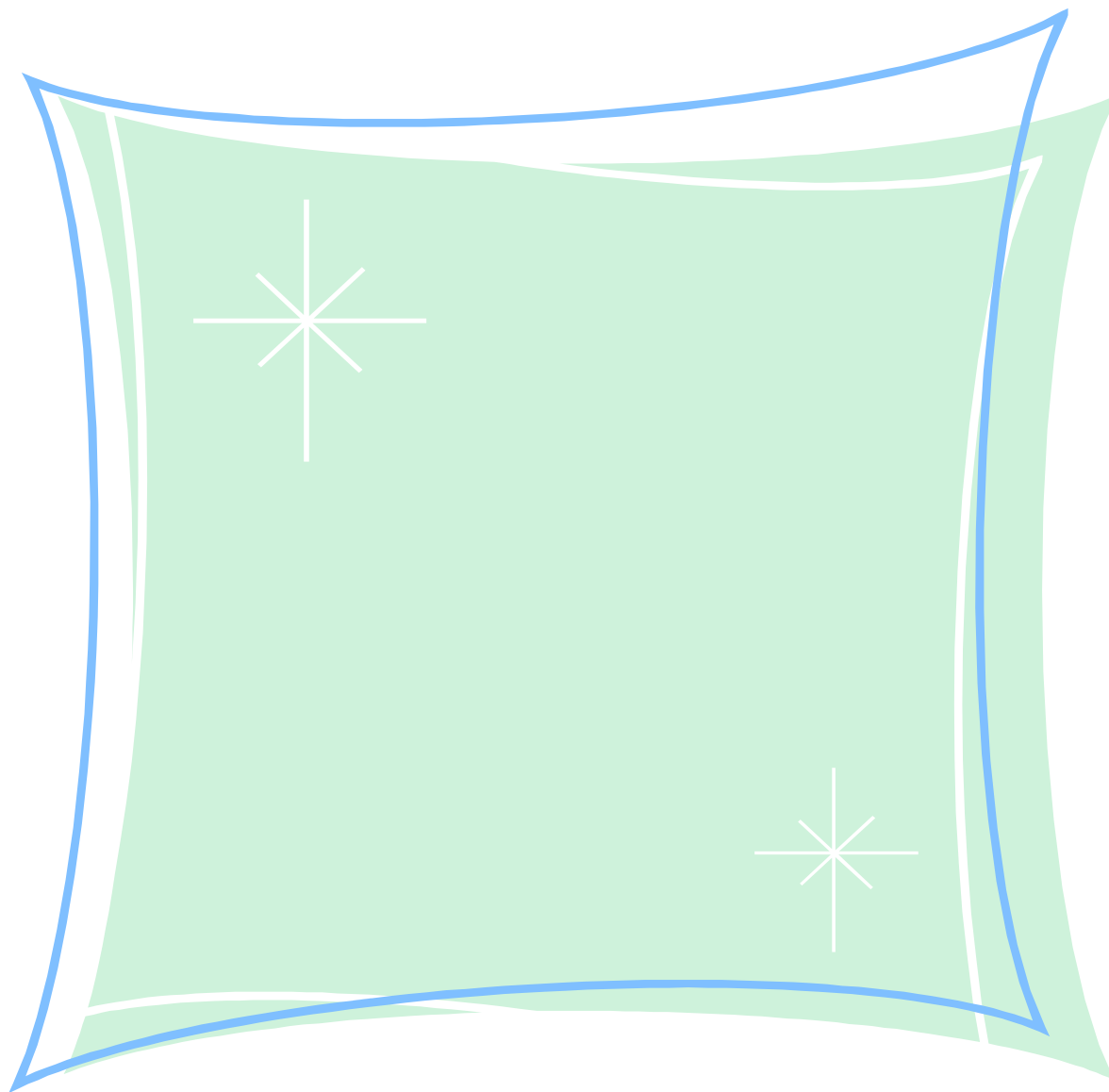
---

Borokhé

<http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Borokhe>



Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## LA République Centrafricaine(RCA)





## Principaux mets

## Beignets de bananes

### Ingrédients

- 4 bananes bien mûres
- 6 cuillères à soupe de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf,
- zeste d'un citron vert,
- 10 cl de lait,
- 5 cl d'eau,
- 1 litre d'huile pour la friture.



### Préparation

- Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un grand saladier
- Faire un puit au centre et y ajouter le jaune d'œuf.
- Mélanger tout en y ajoutant l'eau puis le lait, vous devez obtenir une pâte lisse.
- Battre les blancs d'œuf en neige et incorporer délicatement à la pâte,
- Ajouter le zeste de citron vert.
- Laisser reposer la pâte dans un endroit frais pendant au moins une heure.
- Au bout d'une heure mettre de l'huile à chauffer pendant ce temps, éplucher les bananes et les couper en rondelles.
- Lorsque l'huile est chaude, tremper les rondelles de banane dans la pâte et les mettre aussitôt dans la friture chaude.
- Laisser dorer puis les égoutter et les déposer sur du papier absorbant pour enlever le maximum de gras.
- Saupoudrer les bananes du sucre vanilline et server.



## Maboké au poisson capitaine

### Ingrédients

- 4 filets de capitaines (à défaut de perche)
- 8 feuilles de bananes (à défaut du papier aluminium)
- 1 gros oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 3 petites tomates,
- Piment.
- 2 branches de persil plat,
- Sel.



### Préparation

- Placer les feuilles de bananes deux par deux en croix ou alors découpez 4 carrés de 42x42 cm du papier aluminium.
- Hacher finement ensemble l'ail, l'oignon, le persil et le piment.
- Laver, épépiner et couper les tomates en rondelles assez fines.
- Poser une cuillère du mélange à l'oignon sur les feuilles de bananes (ou sur chaque carré d'aluminium) bien au milieu.
- Poser par-dessus un filet de capitaine puis encore une cuillère de mélange, ajoutez les tomates.
- Emballer les feuilles de bananes (ou les carrés d'aluminium) avec la ficelle, en serrant bien pour empêcher que la vapeur ne s'échappe.
- Placer les Maboké sur la grille du four, après avoir rempli la lèchefrite d'eau. Faire cuire à 20 degrés pendant 20 à 25 mn.
- Servir les Maboké avec des bananes plantains frite ou du riz.

## Autres recettes

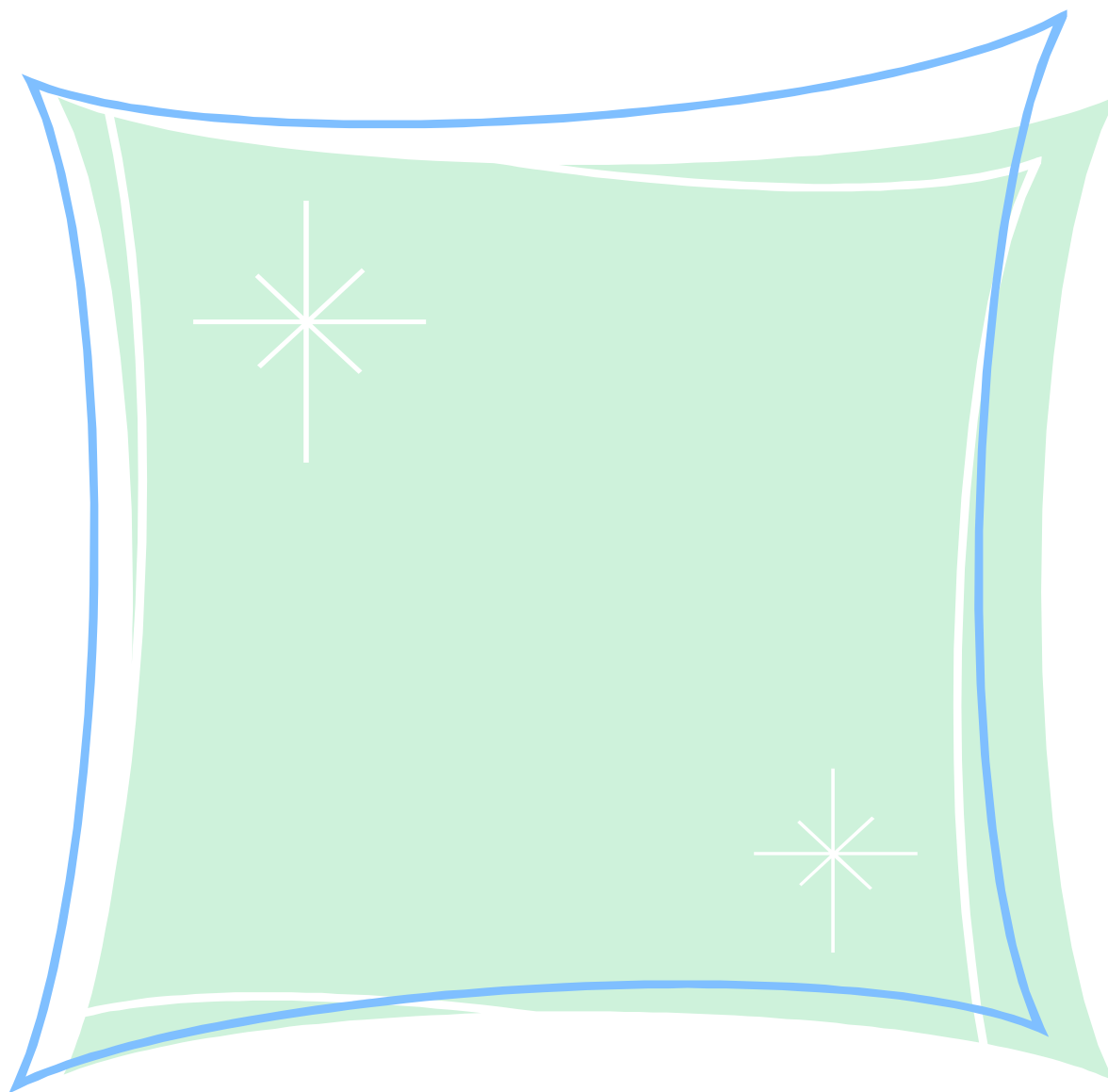
### Kanda

<http://diakadi.com/afriquecentrale/pays/centrafrique/kanda.htm>

### Ngukassa

<http://diakadi.com/afriquecentrale/pays/centrafrique/ngukassa.htm>

Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## LA République Démocratique du Congo(RDC)





## Principaux mets

## Pondu (saka-saka, feuilles de manioc)

### Ingrédients

- 2 sachets de pondu de 500 gr chacun congelés et moulus
- 2 aubergines de taille moyennes
- 3 oignons
- ¼ de litre d'huile de palme
- 2 piments verts
- 1 tasse d'arachides crues
- 3 gousses d'ail
- 1 c à sel



### Préparation

- Décongeler le pondu dans les sachets toute une nuit en les gardant au frigo
- Enlever le pondu des sachets et mettre dans une casserole, ajouter de l'eau et faire bouillir jusqu'à ce que la couleur verte disparaisse.
- Couper les aubergines en cubes, émincer les oignons, écrasez les gousses d'ail et mettre le tout dans la casserole et faites cuire pendant 15 minutes
- Ajouter l'huile et le piment en entier ; faire cuire jusqu'à ce que le pondu soit tendre.
- À la fin de la cuisson, ajouter l'arachide crue et moulue.
- Faire mijoter pendant 30 minutes et servir.

## Makayabu ya supu (Poisson salé à la sauce tomate)

### Ingrédients

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 30 à 40 min**

**Pour 4 personnes :**

500 gr de morue salée

2 oignons

2 gousses d'ail

1 grosse boîte de tomate pelées (ou tomates fraîches si disponible)

1 boîte de concentré de tomate

2 cubes de bouillon

Huile de tournesol



### Préparation

Nettoyer la morue sous un jet d'eau avec une brosse afin de retirer l'excès de sel. Dessaler la morue pendant 24h en changeant l'eau au moins 3 à 4 fois dans la journée. Ensuite, la rincer à nouveau, égouttez puis coupez-la en morceaux.

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une grande casserole avec un filet d'huile. Ajouter les morceaux de morue, les tomates pelées, le concentré de tomate, les cubes de bouillon ainsi que 5 cuillères à soupe d'eau.

Laisser mijoter le tout à feu doux pendant 30 à 45 minutes en remuant doucement pour que la morue ne colle pas le fond de la casserole et pour qu'elle ne s'émiette pas. Servir bien chaud.

## Autres

**Mikate (beignets)**

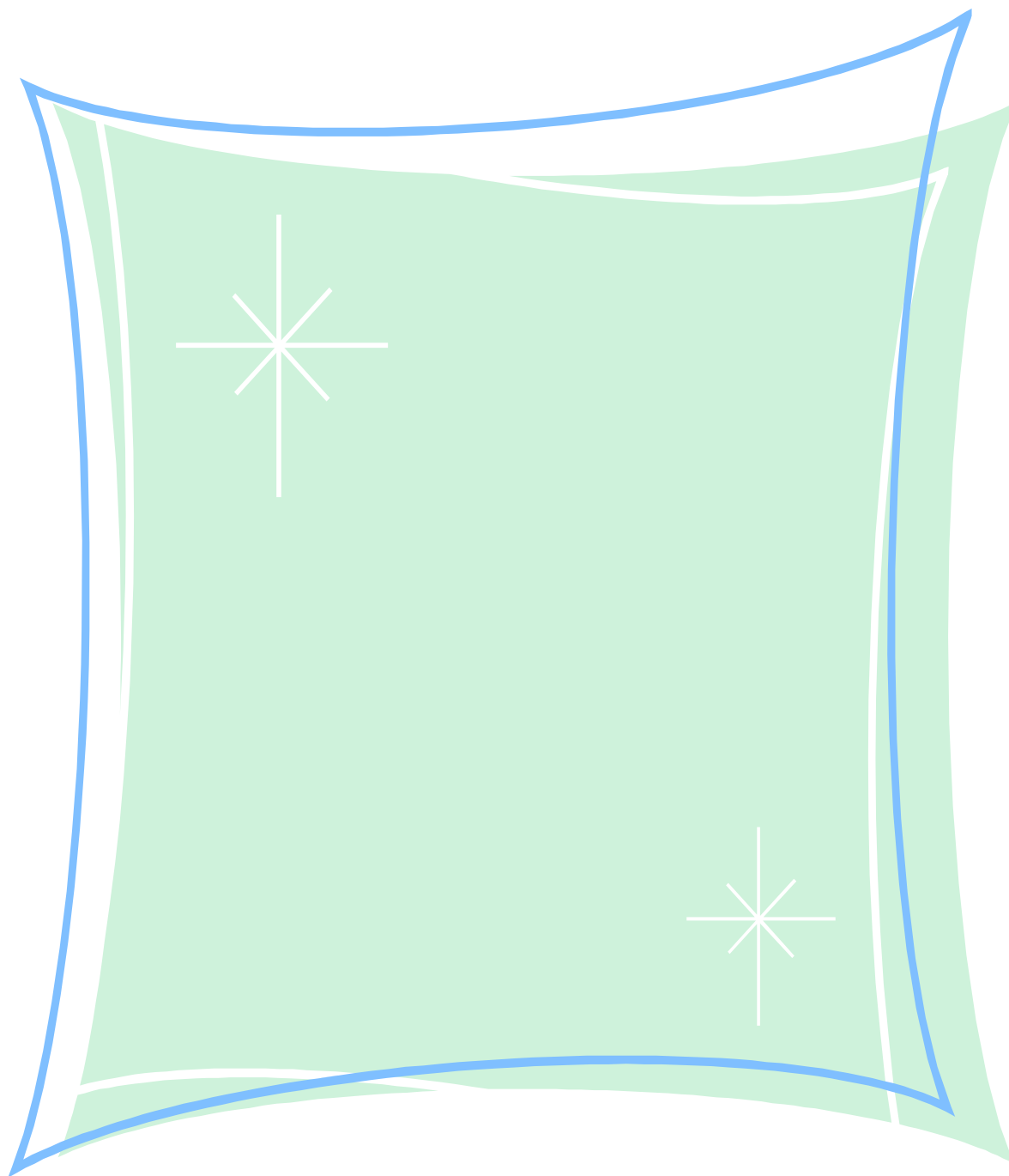
[http://malela.canalblog.com/archives/cuisine\\_congolaise/index.html](http://malela.canalblog.com/archives/cuisine_congolaise/index.html)

**Bitekuteku (Calalou) aux courgettes**

[http://malela.canalblog.com/archives/cuisine\\_congolaise/index.html](http://malela.canalblog.com/archives/cuisine_congolaise/index.html)



Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## L'Île Maurice





## Principaux mets

La cuisine Mauricienne est divisée en 3 catégories :

Cuisine Chinoise, Cuisine Créole et cuisine Indienne.

Nous avons vous présentons ici une recette dans deux catégories :

## Barbecue au masala vert (cuisine créole)

### Ingrédients

(pour 6 - 7 personnes)

- 500 gr de poulet
- 2 c. à b de cumin
- 1 c. à c d'ail écrasé
- ½ c. à b de jus de citron
- Sel
- 1c. à b de sauce soja
- 4-5 piments verts hachés
- 2-3 c à b de coriandre en pâte
- 2 c à b d'huile d'olive

### Préparation

Écraser le cumin et les piments en une pâte.

Mélanger tous les ingrédients avec le poulet et laisser mariner toute une nuit.

### Sauce

Mélanger 1 cuillère à café de moutarde en poudre, 1 c.à.b de vinaigre blanc et 2 c.à.b d'huile d'olive pour obtenir une sauce.

Passer au barbecue le poulet mariné, enduire le poulet de sauce sur tout les cotés de temps en temps.



## Grosses crevettes sautées au gingembre et aux petits oignons blancs (Cuisine chinoise)

### Ingrédients

- ½ c. à soupe d'huile de colza
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 ou 4 petits morceaux de gingembre frais, pelés

### Préparation

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et le gingembre pendant quelques secondes.

Ajouter les crevettes et les faire sauter pendant environ 1 minute pour quelle soient presque cuites.

Assaisonner avec la sauce soja, le xérès, l'huile de sésame et le poivre.

Ajouter le bouillon.

et râpés

- 400 gr de grosses crevettes crues (non décortiquées mais nettoyées)
- 2 c. à café de sauce soja
- 2 c. à café de xérès
- ½ c. à café d'huile de sésame
- ½ c. à café de poivre noir fraîchement moulu
- 4 c. à soupe de bouillon de légumes
- 2 petits oignons blancs, découpés de 1.5 cm de long pour décorer
- Pour épaissir 1 c. à café de maïzena délayée dans 1 c. à soupe d'eau.

Incorporer la maïzena délayée pour épaissir la sauce. parsemer les bâtonnets d'oignon sur le dessus et servir immédiatement.



## Autres plats

### Pooris

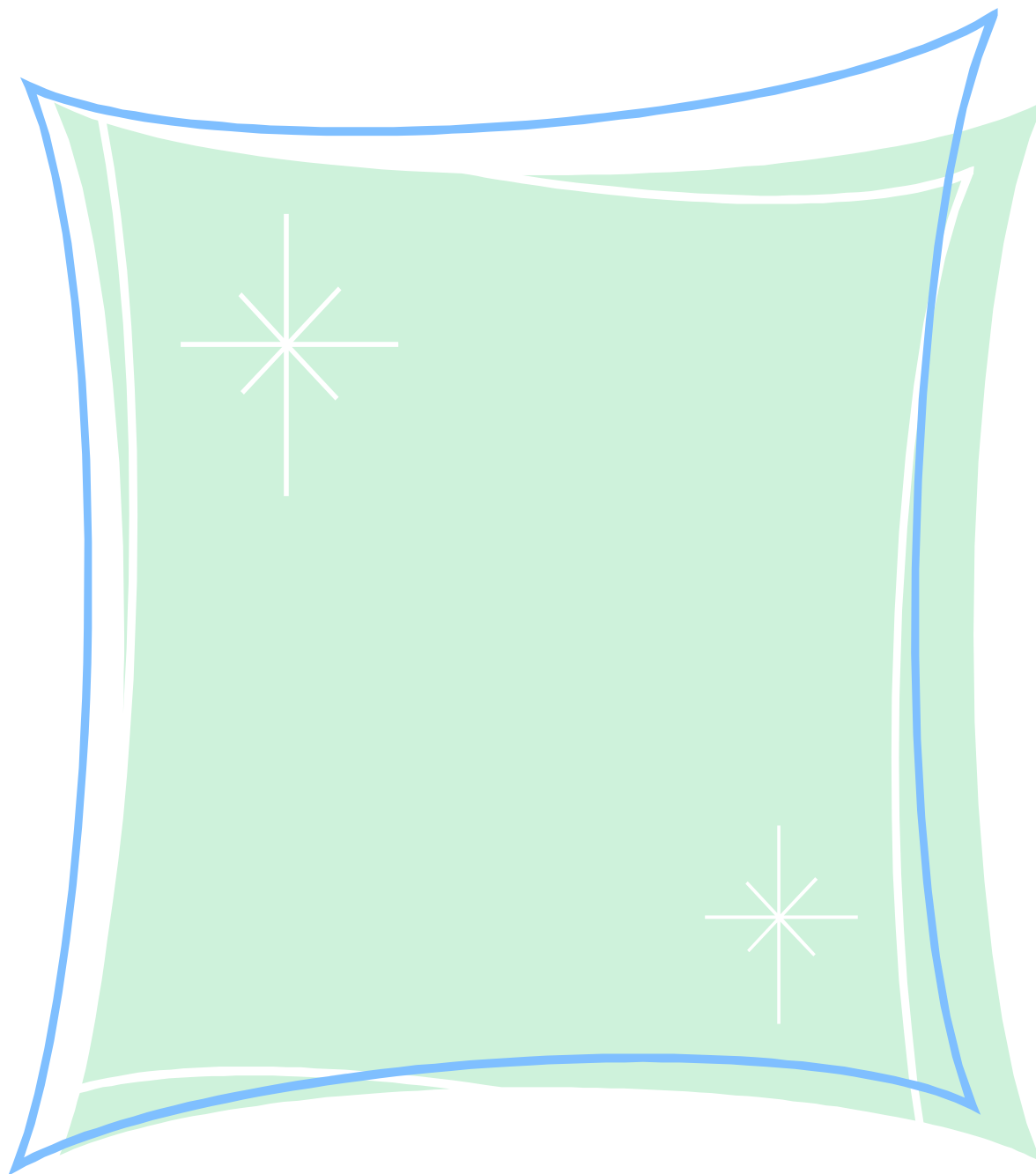
Les pooris sont des pains frits soufflés croustillants quand ils sont servis chauds et qui se dégustent avec un masala de pommes de terre. Délicieux et très faciles à faire! <http://www.recette-ile-maurice.com/2012/07/pooris.html>

### Fricassée de gros pois

<http://www.maurice-direct.com/culture-mauricienne/cuisine-mauricienne/fricassee-de-gros-pois.html>



Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?





## Le Maroc





## Principaux mets

## Couscous au poulet et merguez

### Ingrédients

- 750 gr de couscous de semoule fine précuit
- 6 merguez
- 6 cuisses de poulet
- 3 oignons
- 6 carottes, 4 navets
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de pois chiches cuites
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 100 gr de beurre
- 2 branches de céleri
- Brins de coriandre
- 600 ml d'eau
- 1 petite boîte de harissa
- 1 c à soupe de ras el hanout
- Sel et poivre noir du moulin



### Préparation

Peler et hacher les oignons. Peler et couper les carottes en rondelles. Laver et couper le céleri en julienne. Laver, sécher et mince sur les feuilles de coriandre. Égoutter les pois chiches.

Faire chauffer une marmite à feu chaud avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis ajouter l'oignon haché et le poulet et faites revenir pendant 5-6 minutes en remuant et en tournant à garantir une bonne coloration.

Ajouter un peu de sel et de poivre. Diluer les cubes de bouillon dans l'eau et les rajouter dans la marmite, ajouter la coriandre hachée, ras el hanout et les morceaux de céleri, et porter à ébullition à couvercle à feu moyen.

Baisser à feu très doux, ajouter la harissa diluée dans un peu d'eau, puis couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Ajouter les carottes, les navets et les pois chiches, et remuer. Couvrir et laisser cuire pendant encore 30 minutes. Si cela semble un peu sec, ajouter un peu d'eau dans le bouillon.

Faire cuire le couscous selon les indications de l'emballage.

Enfin griller les merguez sous un gril moyen pendant 5-7 minutes en les retournant régulièrement pour les dorer uniformément.

Juste avant de servir, mélanger la semoule de couscous avec le beurre. Repartir

le couscous entre 6 bols profonds ou un plat à tajine, placer un morceau de poulet, une merguez, et les légumes cuits, arroser de la sauce Harissa, garnir de coriandre et servez immédiatement.

## Tajine au bœuf

### Ingredients

- 600g de bœuf pour tajine (macreuse)
- 500g de potiron pelées, épépinées, coupées en morceaux de 4 cm
- 200g céleri-rave, pelé, coupé en morceaux de 2 cm
- 6 tomates coupées en deux sens de la longueur
- 2 carottes coupées en deux en tranches épaisses
- 400 g de chou fleur en bouquet
- 2 courgettes, coupées en tranches épaisses de 6 cm-diagonale
- 125ml de bouillon de bœuf (1/2 tasse)
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de ras el hanout
- persil frais haché, pour servir

### Préparation

Mélanger le bœuf et l'assaisonnement dans un bol. Couvrir d'un film plastique et placer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour mariner.

Placer la tomate dans le plat à tajine. Garnir avec de la viande, la citrouille, les céleris-raves, carottes, chou-fleur et les courgettes. Ajouter le bouillon. Couvrir et cuire à feu doux pendant 1 heure 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Garnir le tajine avec le persil.



## Autres plats

### Salade orientale

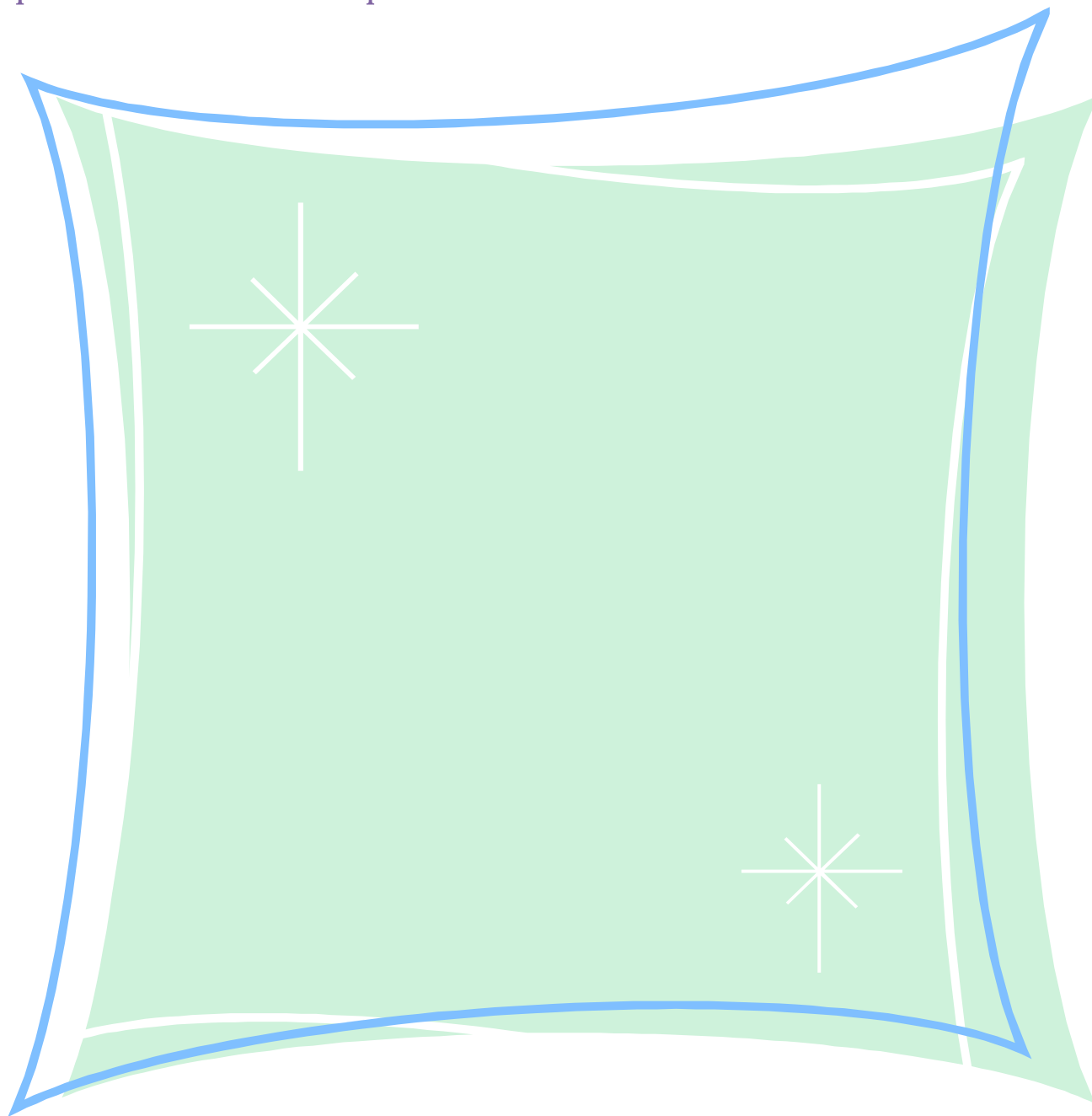
<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/312207-salade-orientale>

### Brochette de foie de mouton :

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/350368-brochettes-de-foie-de-mouton>



Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## La Côte d'Ivoire







## Principaux mets

## Poulet braisé au barbecue

### Ingrédients

1 poulet de 1,5 kg  
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon  
10 gousses d'ail  
1 bouillon cube d'assaisonnement  
15 grains de poivre  
1 c à soupe d'huile d'arachide  
Sel

### Préparation

Découper le poulet ajouter de l'huile, la moutarde, le cube d'assaisonnement et mélanger.

Écraser ail poivre et ajouter au poulet et laisser reposer 2h00 au réfrigérateur.

Déposer les morceaux de poulet sur le grill du barbecue

Retourner les morceaux de temps en temps.



## Saka - Saka au poisson et attiéké

### Ingrédients

600 g de semoule de manioc (attiéké)  
500 g de feuilles de manioc pilées  
500 g de filets de poisson surgelés  
(colin, merlu)



### Préparation

Mixer les oignons, l'ail, le poivron, l'aubergine et le poireau. Déposer les feuilles de manioc dans une marmite, et couvrir avec les légumes. Verser 10 cl d'eau, ajouter les filets de poisson, et faire cuire 30 min à feu moyen.

Ajouter l'huile de palme, le Kubor et le piment entier, et laisser mijoter 1h à feu doux en remuant de temps en temps.

Comme tous les plats mijotés, le saka-saka sera encore meilleur si vous le préparez la veille et que vous le réchauffez le lendemain à petit feu.

## Autres plats

### Banana Alloco

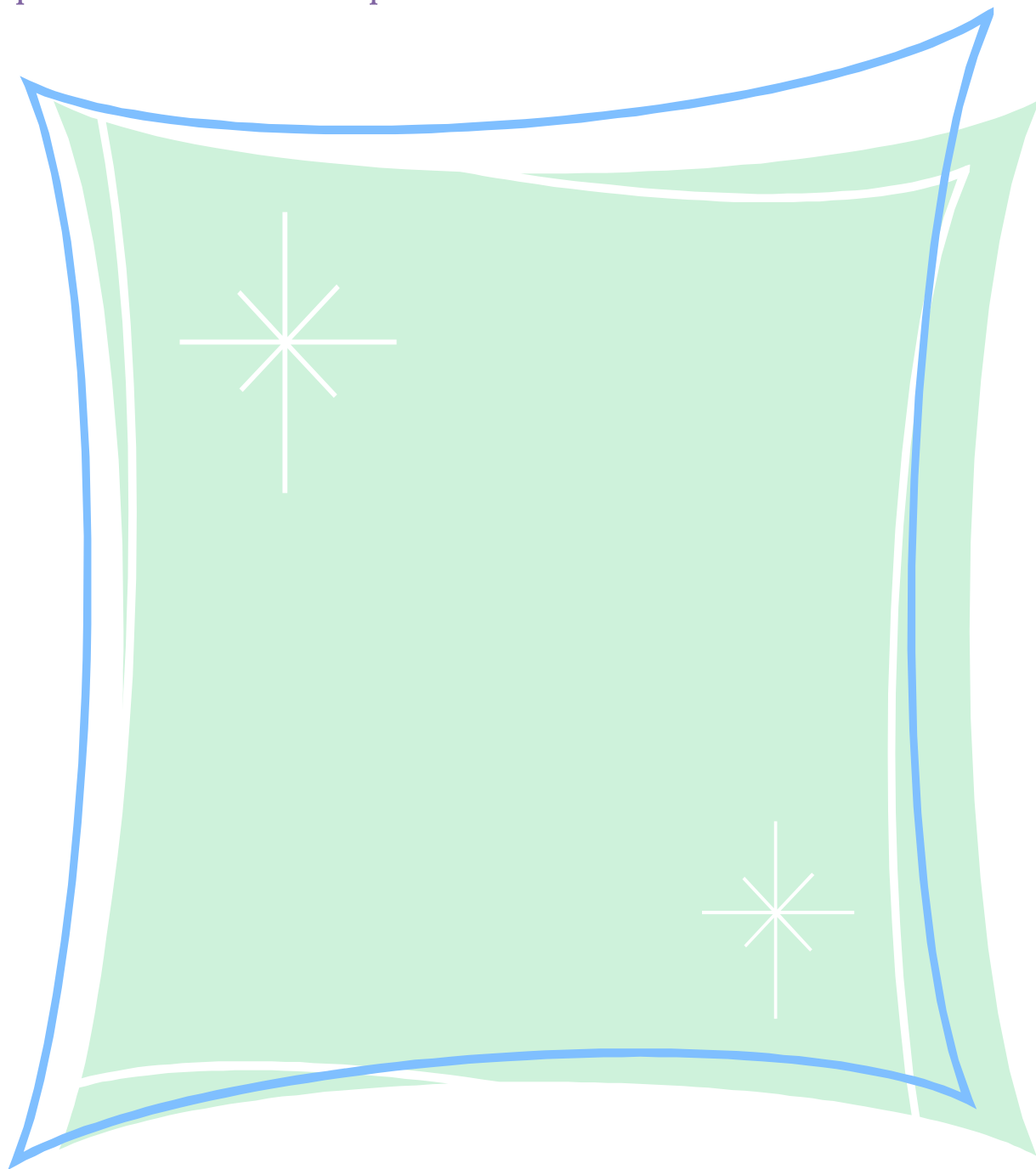
Prenez plusieurs bananes plantains mures, enlever la peau et faites les cuire dans une poêle à feu doux.

### Poulet Kédjénou

[http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.4210.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.4210.htm)



Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?



## CARAIBES

### Haïti





## Principaux mets



## Griot de porc

### Ingrédients

- 5 lb de porc désossé et coupé en morceaux
  - 1 tasse d'oignons hachés
  - ½ tasse du jus de citron vert
  - ½ tasse de jus d'orange sûre
  - 1 cuillère à soupe de vinaigre
  - 2 gousses d'ail émincées finement
  - 1 poivron vert coupé grossièrement
  - 2 cuillères à thé de persil
  - 3 échalotes hachées finement
  - 4 clous de girofle
  - ½ cuillère à thé de sel
  - ½ cuillère à thé de poivre noir
- ½ tasse d'huile pour la friture

### Méthode

- Laver les morceaux de porc au jus de citron. Rincer à l'eau tiède.
- Mélanger le reste des ingrédients, à l'exception de l'huile et du jus d'orange.
- Imprégner le porc de ce mélange, et laisser mariner au réfrigérateur (de 4 à 12 h).
- Déposer le tout dans une grande casserole à feu moyen et ajouter le jus d'orange.
- Couvrir et laisser la viande cuire pendant 30 minutes



- Enlever les morceaux de viande, les égoutter.
- Faire frire le porc dans l'huile chaude en retournant les morceaux de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient brunis.
- Prendre le tout et mettre au four, cuire jusqu'à ce que ça soit croustillant.

## Riz djon djon

### Ingrédients

- 500g de riz blanc
- 125g de djon-djon
- 250g de petits pois frais écosés
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail écrasé
- 1 piment
- Sel
- Poivre



### Préparation

- Faire cuire le djon-djon dans 750 ml d'eau pendant environ 10 minutes puis mixer.
- Dans une casserole, faire revenir les petits pois dans de l'huile avec l'ail écrasé
- Ajouter le djon djon mixé et son jus de cuisson. Saler, poivrer.
- Ajouter enfin le riz avec le piment entier et
- Laisser cuire à couvert jusqu'à l'évaporation totale.

## Autres plats

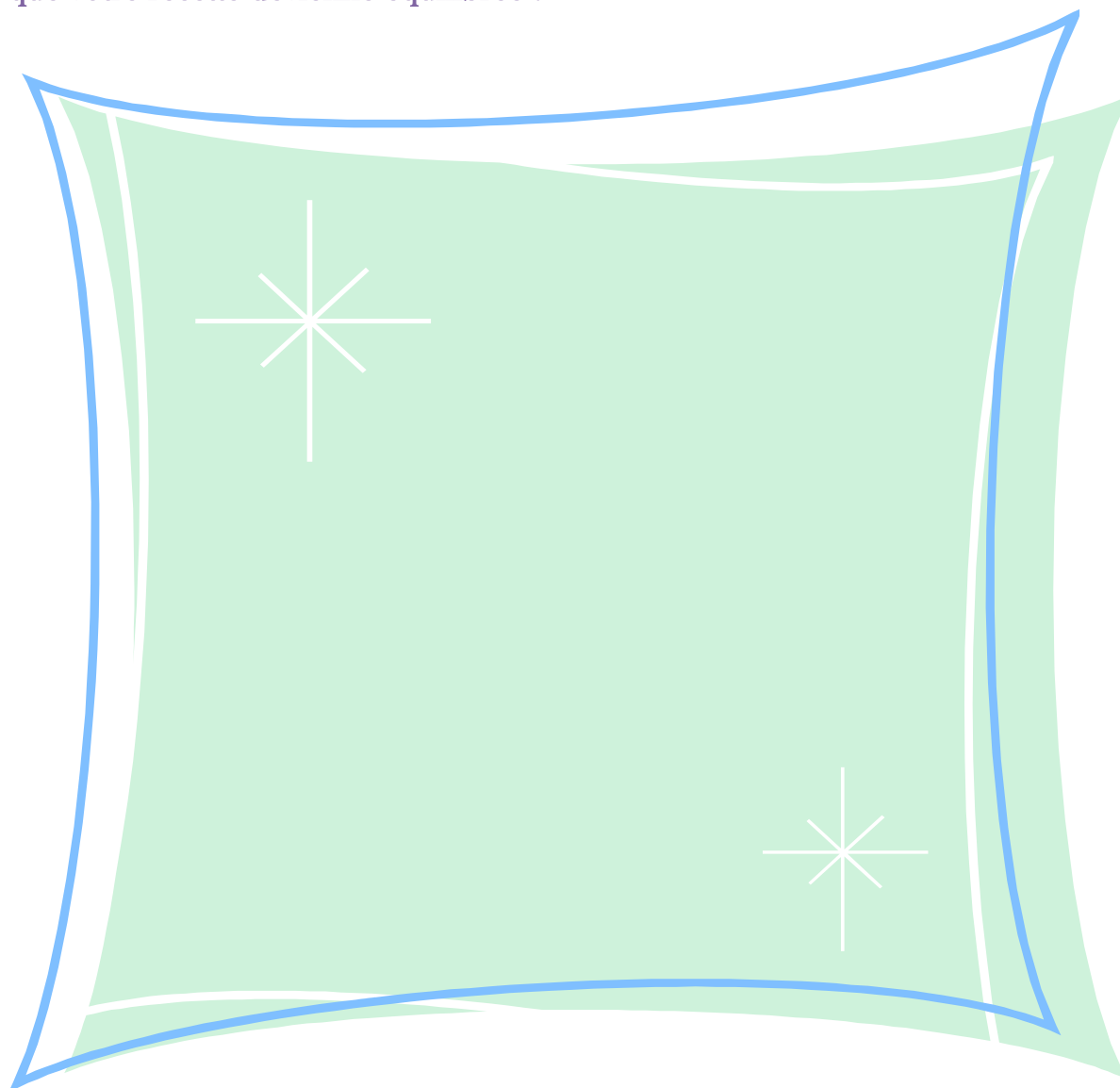
### Bananes plantains

<http://www.cuisine-afro.com/cuisine-haitienne/bananes-pesees-a-lhaitienne-7.html>

### Marinade de poisson à l'haïtienne

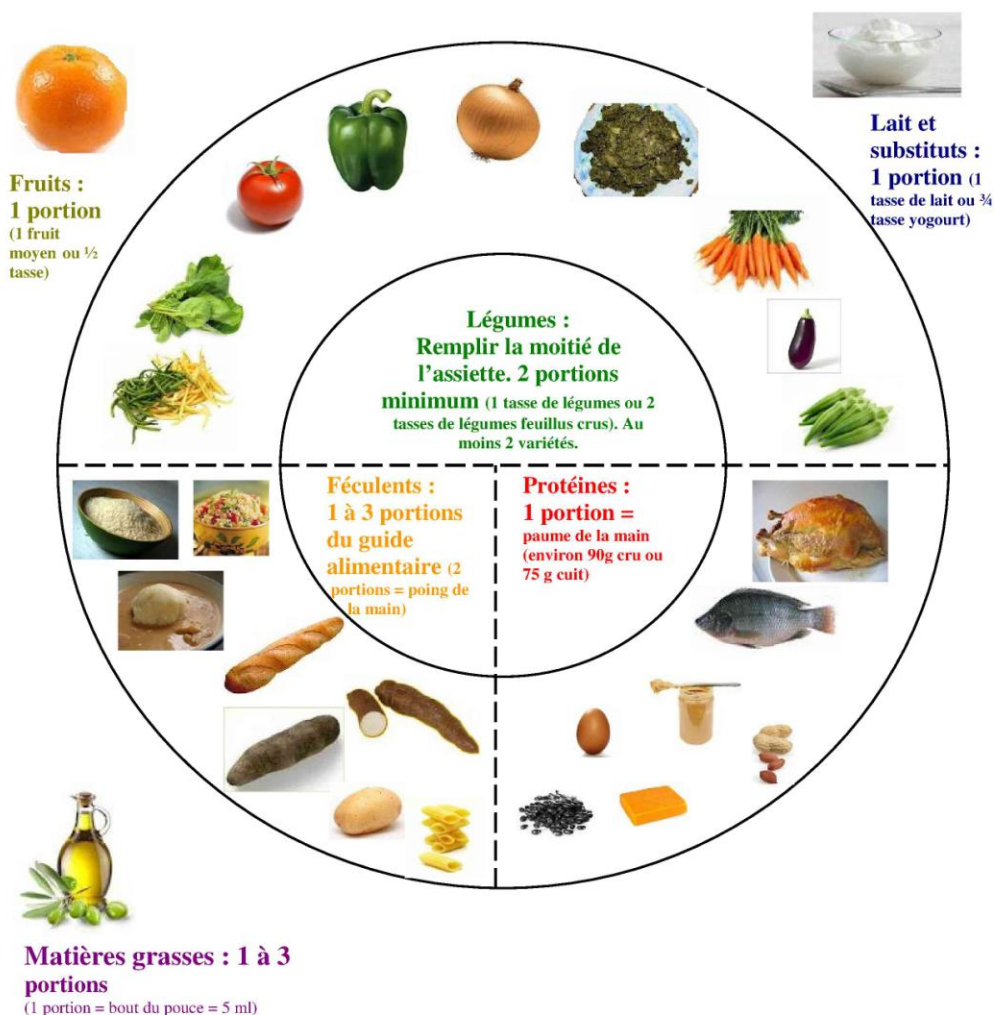
<http://www.cuisine-afro.com/cuisine-haitienne/marinade-de-poisson-a-lhaitienne-44.html>

Quels sont les ingrédients que vous ajusterez (diminuer, augmenter, enlever) pour que votre recette devienne équilibrée ?





## CONCLUSION



## ASSIETTE SANTÉ

Source : Gouvernement du Québec et Diabète Québec (2009).  
Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique.



## Conseils pour bien manger

*Par Stéphanie Gingas-Hill, diététiste professionnelle*

Conseils pratiques donnés par la diététiste professionnelle lors des ateliers tout au long de ce projet

- **Manger au moins 3 fois par jour (distribuer les repas au long de la journée)**

Facilite la tâche de donner des portions raisonnables au corps de calories, matières grasses, protéines et glucides nécessaires pour la journée sans en donner trop en un même instant où l'excès serait ensuite transformé et emmagasiné sous forme de gras.

- **Manger tous les 4 à 6 heures (environ)**

Assure que le corps reçoit l'énergie nécessaire au bon fonctionnement sans devoir prendre des mesures plus dramatiques.

S'il y a un trop gros intervalle entre les repas, nous avons tendance à surconsommer au prochain repas car nos réserves d'énergie sont faibles et nous avons très faim.

- **Prendre une collation-santé s'il y a plus de 6 heures entre les repas.**

Permet de prévenir que nous arrivons au prochain repas tellement affamé que nous avons de la difficulté à contrôler nos portions.

Une collation-santé contient 1 à 2 groupes alimentaires (du guide alimentaire canadien).

- **Manger un déjeuner (le matin)**

Permet un métabolisme plus rapide que si nous ne mangions pas de déjeuner. Donc permet de brûler plus de calories dans une journée. Si nous ne déjeunons pas,



nous risquons de surconsommer en après-midi. Même une petite collation dans les quelques premières heures du réveil peut prévenir les changements au métabolisme qui peuvent mener au gain de poids.

- **Être actif à tous les jours**

Quand nous sommes inactifs, le corps devient moins sensible à l'hormone insuline donc il en produit plus afin de contrôler le niveau de sucre dans le sang. L'insuline stimule l'emmagasinement du gras donc si nous en produisons plus, nous aurons plus de difficulté à contrôler notre poids.

L'activité physique régulière augmente le métabolisme (brûle plus de calories) et diminue la production des messagers chimiques du corps qui peuvent augmenter nos rages alimentaires.

De plus, l'activité physique peut nous aider à relaxer (relâche des hormones qui nous rendent heureux (endorphines)).

- **Éviter les régimes très faibles en calories**

Ces régimes peuvent causer des changements physiques et psychologiques tels que : des rages alimentaires suite au régime (et regain de poids); l'isolation sociale; devenir plus irritable; la perte d'intérêt; la dépression; le manque d'énergie; un faible niveau de concentration et des pensées constantes à la nourriture.

- **Gérer son stress chronique**

Le corps se prépare à réagir au stress par le combat ou la fuite mais au lieu, nous restons assis et ne brûlons pas les calories que le corps a préparé pour la fuite ou le combat, ce qui peut mener au gain de poids.

Gérer le stress de façon efficace peut diminuer la production de l'hormone de stress qui stimule l'emmagasinement du gras (cortisol).

- **S'assurer d'avoir des bonnes heures de sommeil**

o Le corps interprète le manque de sommeil comme un stress = le corps produit plus de cortisol (hormones de stress). À long terme ceci peut affecter nos habitudes alimentaires et notre humeur.





- **Choisir des repas équilibrés**

Inclure 3 à 4 groupes alimentaires du guide alimentaire canadien par repas. Voir le guide alimentaire canadien <sup>iii</sup>

(Pour commander), ou [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/foodguide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/foodguide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf) (pour visualiser).

Suivre le guide alimentaire canadien pour les portions suggérées ainsi que des conseils des meilleurs choix pour chaque groupe alimentaire.

- **Suivre le guide alimentaire nous permet de nous assurer que nous consommons suffisamment de glucides, matières grasses, protéines, vitamines et minéraux.**

Les glucides sont importants car elles nous donnent l'énergie dont nous avons besoin (surtout au cerveau).

Les fibres sont une forme de glucides qui n'est pas absorbée et sont importantes car elles permettent le bon fonctionnement du système digestif et aident à éliminer le cholestérol. Elles aident aussi avec la gestion de poids car elles remplissent l'estomac (comme une éponge qui rentre en contact avec de l'eau) et nous donne le sentiment d'être pleines plus rapidement. Manger 25 à 35 grammes de fibres par jour.

Les gras et les protéines sont importants pour le bon fonctionnement du corps. Ils aident avec la gestion de poids car ils ralentissent la digestion au repas et nous donnent la sensation de satiété (sentiment d'être pleine et de ne pas avoir faim pendant quelques heures).

- **Suivre l'assiette-santé (voir image début de ce chapitre).**

Une suggestion pour une assiette-santé est la suivante :

¼ de l'assiette = féculents (grosseur de votre poing)

Ex.: semoule, riz, pâtes, pain, igname, manioc, pommes de terre, banane - plantain, couscous, maïs.

¼ de l'assiette = protéines (grosseur d'un jeu de cartes ou la paume de votre main (sans les doigts))

Ex.: poisson, poulet, légumineuses (haricots rouges, blancs), viande maigre (bœuf, veau, chèvre, agneau, porc), œufs).



½ assiette = légumes (autant que vous pourriez mettre dans deux mains, variez la couleur)

Ex.: feuilles de manioc, oseille, épinards, feuilles d'amarante, calalou (feuilles), okra, aubergine, poivrons (verts, rouges, jaunes, oranges), tomates, oignons, salade.

Ajouter un fruit (Ex.: 1/2 grosse banane ou 1 banane moyenne, une orange, une petite mangue, une pomme.) et une portion de lait ou substituts (1 tasse de lait/lait Nido ou ¾ de tasse de yogourt ou 50 g de fromage) pour équilibrer votre repas.

Boire surtout de l'eau quand vous avez soif. Limiter les boissons gazeuses pour des événements spéciaux car elles contiennent beaucoup de sucres et des calories vides (pas de nutriments). Limiter le jus à 125 ml - 250 ml par jour car il contient beaucoup de sucre (même si c'est du sucre naturel). Choisir les jus qui sont 100% jus de fruits et éviter les cocktails et les boissons fruitées car elles contiennent des sucres ajoutés (vérifier les ingrédients).

Consommer 2 à 3 portions (30 à 45 ml) de bons gras par jour, comme l'huile, la vinaigrette, la mayonnaise et la margarine non hydrogénée.

### Quelques conseils de plus

- Le corps a de la difficulté à distinguer entre la soif et la faim. Quand vous avez faim, prenez un bon verre d'eau avant de manger. Prenez un verre d'eau au début des repas.
- Ça prend environ 20 minutes au cerveau de recevoir le message de l'estomac, lui disant qu'il est plein. Essayez de manger votre repas en au moins 20 minutes (minimum) ou attendez que ça fasse au moins 20 minutes que vous avez mangé avant de vous servir de nouveau.
- Mode de cuisson plus santé : cuire au four, bouillir, pocher, rôtir, cuire au barbecue (viandes maigres qui ont été marinées afin de minimiser les risques de cancérigènes). Ne pas manger la peau du poulet/ poisson vous permet de réduire le mauvais gras dans votre alimentation.
- Limiter les aliments frits tels que les viandes frites, les patates frites et les beignets.
- Si vous achetez des produits déjà préparés, lisez l'étiquetage nutritionnel<sup>iv</sup>



- L'omega-3 est un très bon gras et se retrouve dans divers poissons (saumon, truite, maquereau, hareng de l'Atlantique et les sardines), les graines de lin, les graines de chia et les graines de chanvre.

### Choisir son huile

- Il est recommandé de choisir l'huile de canola, tournesol et carthame plus souvent pour la cuisson et l'huile d'olive pour les recettes froides (ex. vinaigrette de salade). Limiter l'huile de palme et l'huile de noix de coco à des événements spéciaux/aliments spéciaux. Ces huiles contiennent plus de gras saturés qui ont un impact négatif sur le cholestérol sanguin, ce qui est moins bon pour le cœur : Valeur nutritive de diverses huiles pour une portion (15 ml) :

Huile de palme Huile de canola, Huile d'olive



# **ALBUM DE PHOTOS DURANT LES ATELIERS DE CUISINES IDENTITAIRES ET LE CONOURS**



## RÉSEAU DE FEMMES AFRO-CANADIENNES FRANCOPHONES

*Dans le cadre du projet "La prévention est La cure"*

le Réseau de Femmes Afro-Canadiennes Francophones (REFFAC)  
organisera un concours sur les cuisines identitaires

**le 23 juin 2012 de 15h00 à 23h00**

**au Metro Central YMCA  
20 Grosvenor Street  
Toronto, ON M4Y 2V5**

*Présentation de différentes cuisines locales selon les pays choisis,  
analyse de chaque cuisine avec des diététistes*

**Une cuisine Afro-Canadienne  
& Alimentation saine**



Découvrez le chef en vous



**Cameroun**



**Côte d'Ivoire**



**Haiti**



**Maroc**



**RDC**



**Île Maurice**



**Sénégal**



**République Centrafricaine**



**Mali**



**Algerie**



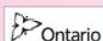
**Burundi**



**Bulgarie**



Contactez : Florène Kanyana  
Adjointe administrative



Ce projet est rendu possible avec l'appui du Ministère de la promotion de la santé et du sport.  
Fonds pour les communautés en santé 2011-2012

**2401 Eglinton E. Suite 303, Scarborough, On M1K 2M5**

**www.reffac.com - Email: florene@reffac.com**

**Tel : (416) 615 - 1259 / (416) 615 - 1407 / (416) 548 - 8626 / Fax: (416) 615 - 1710**

**Remise de prix  
Aux  
3 premières gagnantes**





Cuisine du Cameroun, Maroc et Algérie





Cuisine de l'Algérie, Ile Maurice et Haïti





Cuisine Ile Maurice et RD Congo



Cuisine, Maroc, République Centre Afrique et Guinée

Certains plats africains et légumes





## Références



---

<sup>i</sup> <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php>

<sup>ii</sup> [http://www.who.int/foodsafety/consumer/3x5\\_SA\\_fr.pdf](http://www.who.int/foodsafety/consumer/3x5_SA_fr.pdf)

<sup>iii</sup> : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

<sup>iv</sup> [http://www.hcsc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf](http://www.hcsc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf) (pour visualiser), ou <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.php> (pour commander).